

Kom i gång i Bollnäs

FaR®-aktiviteter

Våren 2012

Här hittar du ett urval av aktiviteter som är bra för dig som vill komma i gång med fysisk aktivitet. Kontakta respektive förening så får du mer vägledning och information om tid, plats och annat som du funderar över.

Bollnäs/Kilafors Sporthall

Vi erbjuder ett utbud av komigång-aktiviteter som är lämpliga för Fysisk aktivitet på Recept.

Träna på gym

Du får hjälp med ett personligt träningsupplägg efter dina behov och mål.

Vattenträning

Skonsam och allsidig träningsform med eller utan redskap.

Core Xpress

Ett kortare träningspass för dig som vill komma igång. Tonvikt på mage och rygg. Kondition och styrka.

Spinning Xpress

Ett kortare pass för dig som vill komma igång.

Power Xpress

Ett kortare styrkepass för dig som vill komma igång. Roligt och enkelt sätt att träna för uthålligare och starkare muskler.

Mamma Styrka

Instruktörsledd träning för mammor och bebisar.

Styrkepuls

Styrketräningspass med pulshöjande inslag.

Zumba

Ett dansinspirerat pass med smittande rytmer och enkla dansrörelser.

Pris: 400 kr för 2 månader (FaR-kort) mot uppvisande av FaR-recept och legitimation.

Kontakt: Anna Hammarström 0278-257 71

anna.hammarstrom@bollnas.se

www.sporthallen.nu

Sporthallen tar emot kopia på recept från hälso- och sjukvården. Adress finns nedan.

Karma Träningscenter

Ett fullt utrustat **gym**, **cirkelträningsmaskiner**, **konditionsträning** och en rad olika **grupptränings aktiviteter**. Kom gärna in och få en rundtur i vår handikappsanpassade anläggning.

Pris: 500 kr för 2 mån (FaR-kort) mot uppvisande av FaR-recept och legitimation.

Kontakt: Carmen Svensson 076-165 67 06

carmen@karmatraningscenter.se

www.karmatraningscenter.se

Aleris Hälsocentral Bollnäs

Styrketräning i gymmet

Träningsinstruktör finns på plats vissa tider.

Pris: Komigång-kort 2 månader för 400 kr.

Kontakt: Sjukgymnastiken 0278-622220

www.aleris.se

Bollnäs gymnastiksällskap

Motionsgymnastik mix

För både damer och herrar. Du tränar styrka, kondition och rörlighet. På Nyhamre skola, gymnastiksalen

Pris: 350 kr/termin.

Kontakt: Kristina Alftberg 0278-136 14,
070-3923537

Kristina.alftberg@hotmail.com

info@bollnasmgymnastik.se

www.bollnasmgymnastik.se

Gymnastiksällskapet tar emot kopia på recept från hälso- och sjukvården. Adress finns nedan.

Friluftsförbundet Bollnäs

Mage-rygg gympa

Gympa för tjejer och kvinnor med betoning på styrka, koordination och rörlighet. På Björktjärns skola.

Pris: 120 kr/termin + medlemskap. Prova på gratis en gång

Kontakt: Carola Ledenstam 0278-182 42,
070-624 98 25

c.ledenstam@hotmail.com

Friluftsförbundet tar emot kopia på recept från hälso- och sjukvården. Adress finns nedan.

Kroppsvårdsgården

Träna på vårt gym

Ett fullt utrustat rehabgym i Kilafors.

Pris: Halvår 1000 kr, Månadskort 300 kr.

Kontakt: Gert Hansen 070-790 50 00

info@kroppsvardsgarden.se

www.kroppsvardsgarden.se

Kom i gång i Bollnäs

FaR®-aktiviteter

Våren 2012

Swivelfeet Linedancers

Linedance

En social motionsform som passar alla oavsett kön och ålder. Ger en allsidig träning. Bedrivs i cirkelform i samarbete med ABF i danslokalen "Studio Lucchesi", Kulturhuset, Collinigatan 12

Pris: Medlem 300 kr. Ej medlem 350 kr/10 ggr
Kontakt: Janne Blom, 070-279 33 99

webmaster@swivelfeet.se
www.swivelfeet.se

Hjärt- och lungsjukas förening

Motionsgymnastik

På Bollnäs sjukhus, Björktjärns skolan i Bollnäs och Lövlundaskolan i Kilafor

Vattengymnastik

I Bollnäs Sporthall

Pris: Medlemskap 160 kr/år, aktiviteter gratis
Kontakt: Elly Jonsson 0278-156 59 eller
Börje Broberg 0278-185 81

[Borje.broberg@sverige.nu](mailto:borje.broberg@sverige.nu)

Reumatikerföreningen

Vattengymnastik

På Bollnäs sjukhus, Karlsund och i Kilafor

Sittgymnastik och fotgymnastik

På Heden 126

Mjukgymnastik

På Bollnäs sjukhus

Anmälan till vattengympan, sitt- och fotgymnastik Britt-Louise 0278-214 10.

Anmälan till mjukgymnastik till Karin Lindberg 0278-190 30.

Pris: Medlemskap i föreningen 250 kr/år.
Vattengymnastik 200 kr/termin. Övrigt gratis.
Kontakt: Britt-Louise Andersson 0278-214 10,
0763-06 50 63

brittan@lottefors.se

Reuma.bo@helsingenet.com

Reumatikerföreningen tar emot kopia på recept från hälso- och sjukvården. Adress finns nedan.



Hälsingehälsan AB

Promenad

Med eller utan stavar, ca 30 min från Västra Stationsgatan 10. 2 ggr/v i 12 veckor, ring för mer information

Pris: 1000 kronor

Kontakt: Britt-Marie Bolén, Marita Habringer
0278-172 00

info@halsingehalsan.se
www.halsingehalsan.se

Gävleborgs rekryteringsgrupp

Träning

För nyskadade och de som vill träna mer själv. Styrketräning, pingis och dart. På Bollnäs sjukhus

Pris: Medlemskap 50 kr/år, första året gratis

Bågskytte

I bågskyttelokalerna på Sporthallen i Bollnäs.

Pris: Medlemskap 50 kr/år, första året gratis + årsavgift i bågskytteklubben ca 150 kr/år
Kontakt: Lennart Edlund 070-225 99 87

Lelle899@gmail.com
www.grg.nu

Kopia på FaR-recept skickas till

Bollnäs/Kilafor Sporthall

Rehabverksamheten
Bollnäs Sporthall
Alirgatan 23
821 32 Bollnäs

Bollnäs gymnastiksällskap

Kristina Alftberg
Hagv 14
821 41 Bollnäs

Friluftsförbundet

Carola Ledenstam
Edelsbergsv 84
821 34 Bollnäs

Reumatikerföreningen

Reumatikerföreningen
Heden 126
821 31 Bollnäs